

VeggieMuscles.com

Ernährungsprotokoll von:

	Kh	Protein	Fett	Kcal
Aufbau				
Erhalt				
Abbau				

Datum:

	Kohlenhydrate	davon Zucker	gesättigte Fette	unges. Fette	Protein	kcal
Gesamt:						
%						